

かぜの季節 本番前に 知っておきたい鼻のケア

指導 笠井耳鼻咽喉科クリニック 自由が丘診療室 院長 笠井 創 先生

真夏の暑さも過ぎて、少しずつずしくなり、かぜを引きやすい時期を迎えました。うがい、手洗いでかぜを予防するのに加えて、きちんと正しく鼻をかむことで、ばい菌を外に出すようにしましょう。

鼻のかみ方



鼻をかむ前に、大きく口で、息を吸います。



一度息を止めます。



鼻をかむときは、大きく口から息を吸って、鼻から息を出しやすくしていますが、日常生活の中では「鼻呼吸」を心がけましょう。



片方ずつ、ゆっくりと小刻みに押し出す感じでかみます。

注意



左右一度に強くかんだり、逆に鼻を強くすると中耳炎になる危険性があります。



鼻をかんだり、さわったりしたとき、子どもの場合鼻血が出やすいため、すぐに対応できるように、手当ての方法を覚えておきましょう。基本は、前かがみで鼻の穴の横のふくらんだ部分を約10～15分つまんで、圧迫止血することです。(鼻を強く打ったなどで血が止まらない場合は、脱脂綿をつめて圧迫止血をした後、病院でみてもらう必要があります。)

鼻血の止血方法



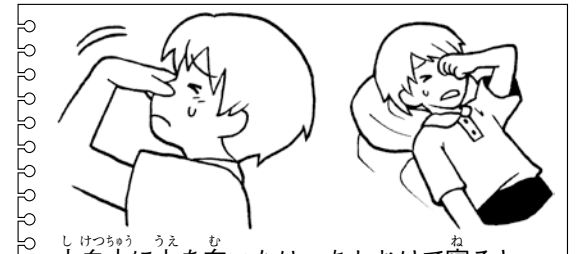
前かがみになって、鼻の両側のふくらんだ部分(小鼻)を10～15分つまんで止血します。



親指の頭の大きさ位の脱脂綿をつめて、指でつまむと止まりやすくなります(ティッシュは、粘膜を傷つけるため控えましょう)。

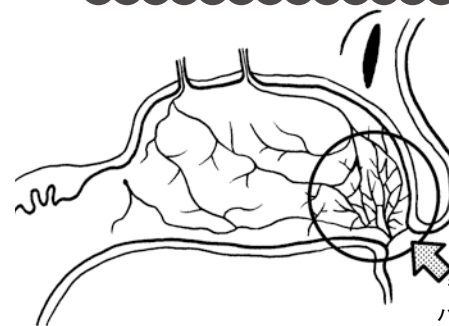


止血中は、むやみに動かずに安静にして、気分が悪いときは横になりましょう。



止血中に上を向いたり、あおむけで寝ると、血がのどに流れ、はき気を起こすことがあります。

鼻血はどこから出るの？



キーゼルバツハ部位と呼ばれる入口近くの細い血管からの出血がほとんどで、鼻をつまんで止血できるのもそのためです。

のぼせたときやチョコレートの食べ過ぎで鼻血が出やすくなるの？

のぼせたときは、暑さに対する体温調節のため血管が膨張していることもあり、出血しやすいといえます。

チョコレートやピーナッツに関しては、最近では科学的根拠がないということで、鼻血との因果関係が否定されています。

